

 <p>CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad</p>	<p>DOCUMENTO DE APOYO CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE SALUD AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES</p>			
<p>PROCESO: GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p>CODIGO: GDR-S11-D7</p>	<p>VIGENCIA: 30/03/2023</p>	<p>V1</p>	<p>PÁGINA 1 de 30</p>

PROTOCOLO TRANSVERSAL A LOS PROCESOS
CHARLAS EDUCATIVAS TEÓRICO PRÁCTICAS - SERVICIOS DE SALUD AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES.
POBLACIÓN OBJETO
ADOLESCENTES Y JÓVENES.
RESPONSABLES
Fisioterapia, Psicología, Trabajador Social, Jefe de Enfermería, Médico General y auxiliar de enfermería dentro del equipo de SSAAJ.
OBJETIVO
Enseñar a adolescente y jóvenes las temáticas de mayor importancia en los servicios de salud.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Brindar la información necesaria para el desarrollo integral de los adolescentes y jóvenes. • Solucionar dudas sobre las temáticas relacionadas con Derechos sexuales y reproductivos. • Brindar un espacio amigable, donde se pueda enseñar y fomentar el autocuidado y desarrollo de jóvenes y adolescentes.
DEFINICIONES
AUTOCONOCIMIENTO
<p>Consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El auto conocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos.</p>
<p>¿La importancia del auto conocimiento?</p>
<p>El auto conocimiento es clave para el bienestar psicológico. Conocerse uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite -saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles. Además, el auto conocimiento está muy relacionado con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestras emociones, está relacionado con la autorreflexión y la mejora de la salud mental.</p>
<p>¿Qué pasa si tenemos Pobre auto conocimiento?</p>
<p>Las personas con baja autoestima suelen tener un pobre conocimiento de sí mismas dado que únicamente focalizan la atención en sus aspectos negativos. Desconocen cuáles son sus</p>



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 2 de 30

fortalezas, sus deseos y sus necesidades. Les cuestan saber cuáles son los límites y cómo ponérselos a los otros. Esto le genera emociones negativas y mucho malestar. El autoconocimiento es vital para el desarrollo de las personas de forma completamente plena.

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

¿Qué es el manejo de emociones y sentimientos?

El manejo de emociones empieza con la capacidad de reconocer los sentimientos y pensamientos propios, teniendo la sensibilidad y la empatía para identificar los ajenos y de esa manera dirigirlos y expresarlos sanamente.

Emociones agradables

Todos los seres humanos pueden sentir emociones positivas o agradables y otras no tan agradables, catalogadas como negativas. Entre las emociones agradables se encuentran:

- La alegría.
- La serenidad.
- El amor.
- La inspiración.
- La gratitud.

Emociones negativas

En cambio, entre las emociones negativas se encuentran:

- El miedo.
- La duda.
- La vergüenza.
- Los celos.
- La envidia.
- El dolor.
- La frustración.

De allí que sea tan importante, además de aprender sobre qué es el manejo de emociones, conocer de qué trata el control emocional, lo cual resulta muy útil para prevenir la crisis y es tan favorable que puede ayudar mucho incluso en el área de trabajo.

¿Cómo gestionar las emociones?

Una persona inteligente sabe manejar sus emociones, pues, el sentirlas muchas veces es inevitable, ya que es normal tener alegría o rabia, pero lo importante es saber cómo gestionarlas en lugar de reprimirlas, ya que más tarde estas pueden volver a aflorar y producir sentimientos negativos.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i o
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 3 de 30

Algunas claves para gestionar las emociones son las siguientes:

- **Hablarte con suavidad**

El diálogo interno puede ayudar mucho, pero este no se debe hacer con severidad. Antes de comenzar a transformar las emociones sirve de mucha ayuda el poder identificarlas.

Puede ser necesario tomar un lápiz y un papel y anotar lo que se siente. Esta práctica ayuda mucho a sentirse mejor.

- **Practicar mindfulness**

Ya que es una técnica que ayuda a identificar emociones negativas y disminuye los niveles de ansiedad.

- **Detención del pensamiento**

Es otra de las técnicas que se usan en los procesos terapéuticos.

Primero, se identifican los pensamientos negativos y luego se les ordena detenerse con palabras como "Detente", "Basta ya", "Ya", entre otras. Son instrucciones que permiten detener el pensamiento y sustituirlo con afirmaciones positivas.

- **Pensar más allá**

Tratando de visualizar un futuro más inmediato, sin dejar que la emoción del presente nuble todo futuro. Recuerda que la vida sigue, las horas, los días y las semanas continuarán pasando y esa emoción se habrá difuminado.

- **Visualización**

Como forma de entrenamiento, la persona se debe visualizar con la emoción negativa y luego poner en práctica las estrategias mencionadas, comenzando por hablarse de manera positiva a sí mismo.

Respiraciones profundas

La respiración es de gran ayuda para sentir relajación: Es una técnica sencilla que ayuda a detener las emociones negativas y sucumbir ante la ansiedad.

Tipos de objetivos emocionales

Los objetivos emocionales pueden ser muchos y muy variados, dependen en su mayoría de la motivación intrínseca de cada persona y de su contexto social. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Mejorar el nivel de autoestima
- Tener más control ante un enfado

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 4 de 30

- Poder soportar la adversidad con fortaleza
- Aumentar el grado de empatía en las relaciones sociales
- Tener más amigos
- Expresar mejor el afecto
- Ser más generoso con la familia
- Dar prioridad al ámbito personal por encima del trabajo

TOMA DE DECISIONES

La relación sexual es el conjunto de comportamientos eróticos que realizan dos o más seres de distinto sexo o del mismo, y que generalmente suele incluir uno o varios coitos. Su objetivo primario es la reproducción, este es la cópula o unión sexual entre dos individuos de distinto sexo. En los seres humanos el coito es una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos o internos (Sanitas, s.f.).

El sexo tiene dos componentes, a veces separados y a veces muy unidos:

- Fisiológico: la formación de un nuevo ser (Sanitas, s.f.).
- Emocional, la expresión de la pasión y del afecto entre dos personas (Sanitas, s.f.).

Antes de decidir si se van a tener relaciones sexuales, hay muchas cosas importantes que se deben tener en cuenta, incluyendo si es lo que en realidad se quiere o si es el momento correcto. También se debe pensar en cómo sentirse después. Debe ser una decisión a tomar sin presiones por la pareja o los amigos (salud, 2021).

- La decisión de tener relaciones sexuales por primera vez (y cada vez luego de esa) es personal.
- Es completamente apropiado esperar para tener relaciones sexuales.

Las adolescentes eligen esperar para tener relaciones sexuales por muchas razones, tales como querer esperar a ser mayores o casarse, sentirse inseguras sobre lo que desean, tener ciertas creencias religiosas o querer evitar la posibilidad de contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS) o quedar embarazada (salud, 2021).

¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual (ETS)?

Las ETS son enfermedades que se pasan de una persona a otra a través del contacto sexual. Estas incluyen la clamidia, la gonorrea, los herpes genitales, el virus del papiloma humano (VPH), la sífilis y el VIH. Muchas de estas enfermedades no tienen síntomas por un largo tiempo. Incluso sin síntomas, aún pueden hacer daño y transmitirse durante las

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 5 de 30

relaciones sexuales (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).

SINTOMAS:

- Secreción inusual del pene o la vagina
- Llagas o verrugas en el área genital
- Micción frecuente o dolorosa
- Picazón y enrojecimiento en el área genital
- Ampollas o llagas en o alrededor de la boca
- Olor vaginal anormal
- Picazón, dolor o sangrado anal
- Dolor abdominal
- Fiebre

¿Qué puedo hacer para protegerme?

- La manera más segura de protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual es no tener relaciones sexuales. Esto significa no tener ninguna relación sexual vaginal, anal u oral (“abstinencia”) (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).
- Si decides tener relaciones sexuales, tanto tú como tu pareja deberían hacerse antes una prueba de ETS. Asegúrate de que tú y tu pareja usen un condón de principio a fin cada vez que tengan relaciones sexuales orales, anales o vaginales (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).
- La monogamia mutua significa que tanto tú como tu pareja están de acuerdo en tener contacto sexual solamente entre ustedes (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).
- Antes de tener relaciones sexuales, habla con tu pareja sobre cómo vas a prevenir las ETS y el embarazo (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).
- Asegúrate de conseguir la atención médica que necesites. Pregúntale a un médico o a un enfermero sobre las pruebas de ETS y las vacunas contra el VPH y la hepatitis B (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).
- Las niñas y las mujeres jóvenes podrían tener necesidades adicionales para proteger su salud reproductiva (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).
- Evita combinar el consumo de alcohol o drogas recreativas con las relaciones sexuales (centros para el control y la prevención de enfermedades, 2018).

Fecundación

El coito vaginal consiste en la penetración del pene estando erecto en la vagina, en una sola emisión de semen, un hombre suele expulsar varios millones de espermatozoides, células

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

Twitter Facebook YouTube
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 6 de 30

con cabezas aplanadas y largas colas que contienen el material genético de ese varón y cuya misión es fecundar un óvulo. Sin embargo, sólo unos cientos llegarán al óvulo en la parte superior de las trompas de Falopio y sólo un espermatozoide penetrará en el óvulo para producir un cigoto viable. Lo que se conoce como concepción (Sanitas, s.f.).

Si el óvulo no llega a ser fecundado, esta mucosa uterina será expulsada durante el proceso de la menstruación; este ciclo se sucede aproximadamente cada 28 días. La emisión mensual de un óvulo sucede desde la pubertad hasta la menopausia entre los 45 y 55 años (Sanitas, s.f.).

SEXUALIDAD

La sexualidad es la forma en que las personas experimentan y expresan los instintos y sentimientos que constituyen la atracción física por los demás. Es una parte normal de la experiencia humana y está determinada por varios factores diferentes, que consisten en la composición genética, la educación infantil, las influencias de quienes nos rodean y las actitudes sociales. Asimismo, las conductas sexuales consideradas normales varían ampliamente dentro de una misma cultura y entre culturas diferentes. De hecho, no parece posible definir en qué consiste una sexualidad «normal» (Brown, s.f.).

Conceptos:

- **Sexo:** Estado biológico de una persona: hombre, mujer o intersexual (Brown, s.f.).
- **Inclinación sexual:** Sexo por el que una persona se siente atraída sexualmente (si se siente atraída por alguno) (Brown, s.f.).
- **Género:** Papel público y experiencia de vida de una persona como niño o niña, hombre o mujer (Brown, s.f.).
- **Identidad de género:** Sentido subjetivo de saber a qué género pertenece uno; es decir, si las personas se consideran a sí mismas como hombre, mujer, transgénero u otro término de identificación (por ejemplo, genderqueer o no binario, agénero) (Brown, s.f.).
- **Rol de género:** Expresión objetiva y pública de la identidad de género.

Según la Organización Mundial de la Salud la salud sexual puede definirse como: *un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coacción, discriminación y violencia.* Uno de los objetivos de la concienciación sobre la salud sexual es evitar situaciones no deseadas. Además del embarazo no deseado, se pretende atajar el

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i o
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 7 de 30

contagio de enfermedades de transmisión sexual, la discriminación por la condición sexual, el acoso en el ámbito educativo y laboral o la violencia de género (novasalud, 2020).

DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD:

La sexualidad del ser humano está compuesta por cuatro dimensiones, las mismas que se interrelacionan entre sí para darle una connotación diferente a esta: La dimensión biológica: “la sexualidad se relaciona con el cuerpo, con los órganos sexuales, cuya finalidad es procrear y asegurar la supervivencia de la especie humana” (Álvarez, 2000, p.139). Por lo tanto, el cuerpo humano es un ente primordial para vivenciar la sexualidad. Por otra parte, Romero (2004) expone lo siguiente: esta dimensión hace referencia a todos los factores anatómicos, biológicos, bioquímicos, genéticos que subyacen a los diferentes componentes de la sexualidad como son la reproductividad, el erotismo, el género y las vinculaciones eroto-afectivoamorosas. La dimensión sociocultural: se puede resaltar que hace referencia a todos los mitos, ritos, creencias, tabúes sexuales, estereotipos, además estos se encargan de modificar nuestras maneras de actuar y vivir la sexualidad, “son producto de una construcción social y colectiva, por lo tanto, arbitraria”. (Romero, 2004, p. 20) La dimensión psicológica: esta se encuentra relacionada con la dimensión anterior, sin embargo, Romero señala las siguientes características que estudia esta dimensión (Guzman Sagbay & Merchan Zhumi):

- Las Emociones.
- Las percepciones.
- La identidad.
- El género.
- Las preferencias sexuales.
- Masculinidad – feminidad.
- Autoestima.
- El sentido de maternidad y paternidad.
- La forma de dar y recibir afecto.
- Los comportamientos del individuo.

Dimensión ético-axiológico-legal: la existencia del ser humano está regida por normas, principios y leyes, las cuales le permiten un bienestar social. En este sentido la sexualidad también se encuentra estructurada por los sistemas y códigos de ética y valores, con el propósito de mantener una regularidad en el comportamiento sexual. Desde esta perspectiva esta dimensión juega un papel muy importante en la convivencia social “perciben lo que se debe o no hacer, lo que se considera aceptable o censurable, importante, lo que da sentido y lo que no y se relacionan con una organización de la legislación alrededor de la sexualidad” (Romero, 2004, p. 20). Asimismo, se puede sintetizar que al valorar estas cuatro dimensiones

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

Twitter Facebook YouTube
ESE Carmen Emilia Ospina

 <p>CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad</p>	<p>DOCUMENTO DE APOYO CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE SALUD AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES</p>			
<p>PROCESO: GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p>CODIGO: GDR-S11-D7</p>	<p>VIGENCIA: 30/03/2023</p>	<p>V1</p>	<p>PÁGINA 8 de 30</p>

estaríamos construyendo un ser humano integral, capaz de tomar decisiones pertinentes frente a los obstáculos que se suscitan en el medio donde se desenvuelve (Guzman Sagbay & Merchan Zhumi).

Hábitos saludables esenciales

Una vez más, los hábitos saludables influyen en una vida sexual sana. Además de una dieta equilibrada y ejercicio físico practicado de manera regular, es importante evitar el alcohol y el tabaco. También el ritmo frenético de vida y el estrés diario influyen negativamente en la sexualidad (novasalud, 2020).

Cabe recordar que existen profesionales médicos especializados en la salud sexual. Antes de automedicarse, es preferible siempre acudir al especialista para tratar un posible problema (novasalud, 2020).

Por último, las revisiones de salud rutinarias son muy importantes para detectar enfermedades asintomáticas. Un chequeo general cada cierto tiempo contribuye a una buena salud sexual (novasalud, 2020).

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La planificación familiar es el derecho de toda persona a decidir de manera libre y responsable, sobre el número de hijos y el momento en que los tendrán, así como a recibir información sobre el tema y los servicios necesarios. Este derecho es independiente del sexo, la preferencia sexual, edad y el estado social de las personas.

¿Cuál es el nivel eficacia?

En un año, aproximadamente 9 de cada 100 parejas que usan píldoras anticonceptivas para evitar un embarazo tendrán un embarazo accidental. Por supuesto, se trata de un promedio y las probabilidades de quedar embarazada dependen de si tomas la píldora anticonceptiva todos los días.

Posibles efectos secundarios

- Sangrado menstrual irregular (más común con las mini píldoras).
- Náuseas, dolor de cabeza, mareos y dolor en los pechos.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Coágulos de sangre (excepcionales en mujeres menores de 35 años que no fuman).

Beneficios:

- La inyección anticonceptiva es segura práctica y fácil de usar para prevenir embarazos, tiene otros beneficios como hacer que tu periodo sea más ligero.
- A través de la planificación la pareja decide cuantos hijos/as tener y cuándo tenerlos

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92



ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 9 de 30

(evita los embarazos no deseados); posibilita a las mujeres que tengan sus hijos/as a las edades en que el embarazo ocasiona menores riesgos entre 20 y 35 años, asegurando de esa manera la salud de la madre y la del bebé.

- Reducir el número de abortos y disminuyen la incidencia de la mortalidad y la discapacidad relacionadas con complicaciones del embarazo y el parto.
- La planificación familiar contribuye incluso a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida.

EMBARAZO ADOLESCENTE

Definiremos el embarazo adolescente como la gestación en mujeres, cuyo rango de edad se considera adolescente, independiente de su edad ginecológica. Ruoti plantea que el embarazo a cualquier edad constituye un hecho biopsicosocial muy importante, pero la adolescencia conlleva a una serie de situaciones que pueden atentar tanto contra la salud de la madre como la del hijo, y constituirse en un problema de salud, que no debe ser considerado solamente en términos del presente, sino del futuro, por las complicaciones que acarrea. Dicha situación produce un serio problema biomédico ya que presenta altas tasas de morbilidad y mortalidad materna, perinatal y neonatal, agregándose el impacto que produce a nivel sociocultural y psicológico con un elevado costo a nivel personal, educacional, familiar y social.

En los últimos años ha ocurrido un incremento y una mayor precocidad del inicio de la actividad sexual juvenil, provocando un aumento de la incidencia del embarazo adolescente, considerado actualmente un serio problema médico-social. Su prevalencia varía a nivel mundial y nacional. Dentro de los factores de riesgo descritos los más importantes son los individuales, asociándose a resultados ginecoobstétricos y psicosociales adversos. Dentro de los primeros se encuentran retraso del crecimiento intrauterino, anemia, infección del tracto urinario, parto prematuro y complicaciones del parto. Las principales consecuencias psicosociales encontradas fueron la deserción escolar, familias disfuncionales y problemas económicos. La situación actual, descrita anteriormente, ha obligado a crear en el último tiempo diferentes tipos de programas de educación sexual con el objetivo común de enfrentar el problema.

Riesgos para la madre:

- Falta de atención médica por desconocimiento del embarazo.
- Riesgo de preeclampsia y eclampsia.
- Riesgo de fístula obstétrica, una lesión invisibilidad y con efectos devastadores sobre la vida de miles de mujeres.
- Alta mortalidad de la madre.
- Complicaciones debido a los abortos clandestinos, como sepsis o hemorragias graves.
- Embarazo unido a enfermedades de transmisión sexual.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i o
ESE Carmen Emilia Ospina

 <p>CARMEN EMILIA OSPINA Salud, bienestar y dignidad</p>	<p>DOCUMENTO DE APOYO CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE SALUD AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES</p>			
<p>PROCESO: GESTIÓN DEL RIESGO</p>	<p>CODIGO: GDR-S11-D7</p>	<p>VIGENCIA: 30/03/2023</p>	<p>V1</p>	<p>PÁGINA 10 de 30</p>

Consecuencias para la madre:

- Falta de atención médica por desconocimiento del embarazo.
- Riesgo de pre eclampsia y eclampsia.
- Riesgo de fístula obstétrica, una lesión invisible y con efectos devastadores sobre la vida de miles de mujeres.
- Alta mortalidad de la madre.
- Complicaciones debido a los abortos clandestinos, como sepsis o hemorragias graves
- Embarazo unido a enfermedades de transmisión sexual.

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN ADOLESCENTES, desde la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP) nos permitimos hacer los siguientes comentarios:

La falta de apoyo, información y orientación en materia de salud reproductiva, orientación y educación sexual para niñas y adolescentes, ha ocasionado que el índice de embarazos en esta etapa de la vida se consolide como un problema de salud pública muy importante. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que anualmente alrededor de 16 millones de niñas entre 15 y 19 años dan a luz. En países semejantes al nuestro como México, en particular, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) arrojó que para el 2011 por cada 1.000 mujeres, 37 eran adolescentes; situación que se ha incrementado en comparación con el 2005, año en que por cada 1.000 mujeres, 30 correspondían a niñas adolescentes. En Colombia, la situación es muy similar a este país.

La adolescencia en sí es una etapa muy compleja de atravesar en el ser humano, aunque cuenta con elementos suficientes para conocer y entender cómo es el mundo que le rodea, el organismo atraviesa por muchos cambios tanto físicos como mentales, los cuales en muchas ocasiones no son comprendidos al 100%. Entre dichos cambios se encuentra el despertar y querer iniciar una vida sexual activa, para lo cual hay distintas opciones de acuerdo a la educación brindada en el hogar, la escuela o de acuerdo a la presión social en la cual se desenvuelva la adolescente.

Las opiniones más conservadoras señalan como la mejor opción la abstinencia total, la cual en la práctica no es el camino a elegir, por lo que más allá de los tabús sociales e, incluso, religiosos que hay sobre el tema, es necesario que haya una apertura mucho más realista, y sobre todo prevenir a través de la educación en todos los sentidos, un embarazo inesperado en la etapa de la adolescencia. Lo anterior, trunca el desarrollo como ser humano en muchos otros ámbitos, además que con una debida protección se evitan diversas enfermedades de transmisión sexual.

Es importante que el Gobierno colombiano tome cartas en el asunto, ya que pareciera,

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92



ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 11 de 30

señalan algunos expertos, que en la administración gubernamental actual este tema quedó relegado y por ello, es que tanto la tasa demográfica, así como la cuestión de los embarazos en adolescentes, se vio incrementada en gran medida. Por esta razón, resulta urgente implementar una política pública en la que todos los niveles de gobierno hagan énfasis en prevenir este fenómeno social.

Consideramos que a través de la prevención del embarazo entre los adolescentes de nuestro país, estamos cuidando dos calidades de vidas, en primera instancia la de las madres adolescentes, que aún tienen mucho por experimentar como seres humanos en lo individual; así como la espera de traer al mundo a niños con padres muchos más preparados en todos los sentidos, los cuales a posteriori habrán de saber llevar mucho mejor este rol tan trascendental en el ser humano.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Enfermedades de transmisión sexual.

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) o infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. El contacto suele ser vaginal, oral o anal. Pero a veces pueden transmitirse a través de otro contacto físico íntimo. Esto se debe a que algunas ETS, como el herpes y el VPH, se transmiten por contacto de piel a piel.

¿Cuáles son las 10 enfermedades de transmisión sexual?

- Clamidia.
- Herpes genital.
- Gonorrea.
- VIH y sida.
- VPH.
- Ladillas.
- Sífilis.
- Tricomoniasis.

¿Cuáles son los síntomas de las ETS?

- Lesiones de la piel como úlceras, llagas, granos o verrugas, sobre todo alrededor o en genitales, boca y ano.
- Dolor abdominal en las mujeres.
- Dolor o molestias durante la relación sexual.
- Flujo vaginal o por el pene.
- Dolor y ardor al orinar.
- Fiebre y malestar general.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

Twitter Facebook YouTube
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 12 de 30

La única forma de evitar completamente las enfermedades de transmisión sexual es no tener relaciones ni contacto sexual cercano. Para ayudar a reducir el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, en caso de tener relaciones sexuales, haz lo siguiente:

- Usa un condón de látex cada vez que tengas relaciones sexuales (vaginales, orales o anales).
- Hazte la prueba para detectar enfermedades de transmisión sexual antes de iniciar relaciones con una nueva pareja.
- Ten relaciones sexuales con una sola pareja (que tampoco tenga relaciones sexuales con otras personas).

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

En el marco del reconocimiento que hace la Constitución Nacional y el Bloque de Constitucionalidad, de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos y siguiendo los postulados de la PNSDSDR, partiendo de la separación de los campos de la sexualidad y la reproducción, la interpretación de los Derechos en la población de adolescentes y jóvenes pasa por:

- Disfrute pleno de la sexualidad.
- Ausencia de violencia, coacción o abuso.
- Acceso a servicios de salud sexual y salud reproductiva de calidad y amigables.
- Autodeterminación reproductiva.

¿Qué es un derecho?

Es la facultad que tiene todo ser humano de hacer o no hacer algo, de disponer o de exigir un beneficio o un bien. Los derechos son inherentes a las personas, es decir se adquieren por el simple hecho de existir, sin importar condiciones tales como edad, credo, raza, orientación sexual o identidad de género.

¿Cuáles son los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos?

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos son Derechos Humanos y su finalidad es garantizar que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción.

- Derecho a tener una vida sexual libre, segura y placentera.
- Derecho a decidir si tener o no tener relaciones sexuales.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 13 de 30

- Derecho a expresar y ser respetado por la orientación sexual y/o identidad de género.
- Derecho a que se respete la intimidad sexual y confidencialidad.
- Derecho a acceder a métodos anticonceptivos que se adapten a las necesidades y deseos.
- Derecho a decidir si se quiere o no tener hijos, así como el número y el espacio que transcurre entre cada uno.
- Derecho a decidir si conformar o no una familia y el tipo de familia que se desea.
- Derecho a obtener información clara, científica, objetiva y accesible sobre el cuerpo y la salud sexual y reproductiva.
- Derecho a acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva que se adapten a las necesidades.
- Derecho a recibir apoyo y que se realicen ajustes para poder tomar decisiones libres e informadas sobre el cuerpo, la sexualidad y reproducción.

PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida es un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos.

En su construcción participan temas como la vocación, los modelos, la adquisición de actitudes, el sentido de vida, los objetivos (a corto, mediano y largo plazo), una clara planificación, una buena dosis de motivación y otros aspectos sociales. Este proyecto se va formando desde que somos pequeños, por ello, los niños y adolescentes requieren de adultos que se interesen en ellos, que los acompañen, guíen y sirvan de ejemplo.

Las personas que elaboran su proyecto de vida utilizan sus experiencias, sus posibilidades y las alternativas concretas que le ofrece el ambiente y la forma en que se desarrolla su vida. Todo proyecto pequeño o grande permite sentirse competente y se convierte así en un factor protector de muchos problemas como la depresión, la baja autoestima, las adicciones o la delincuencia. La incertidumbre del futuro se transforma en una serie de metas y riesgos que podemos contemplar en nuestro proyecto de vida y que nos invitan a estar preparados. (Arboccó, 2014).

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física son todos aquellos movimientos corporales que produzcan un gasto energético en el cuerpo humano, por ende, son todas aquellas actividades de la vida diaria. Estas actividades de la vida diaria según la Organización Panamericana de la Salud pueden ser:

- Estructuradas: Aquellas actividades donde se estipula un tiempo para realizarse y una

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad



ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 14 de 30

intensidad. Por ejemplo, el Ejercicio Físico y el Deporte.

- No estructuradas: Son aquellas actividades que no necesitan de estipular tiempo e intensidad. Por ejemplo: Subir y bajar escaleras.

Tipos de intensidad de la Actividad Física:

- Actividad Física Moderada: Son aquellas actividades que aceleran de manera perceptible el ritmo cardíaco. Por ejemplo: Caminar rápidamente, realizar deporte, bailar.
- Actividad Física Vigorosa: Son aquellas actividades que generan un aumento de la frecuencia cardíaca y fatiga respiratoria. Por ejemplo: Correr, realizar deporte competitivo.

Tipos de Actividad Física:

- Actividades Aeróbicas: Correr, montar bicicleta, bailar.
- Actividades de Fortalecimiento y Resistencia Muscular: Subir y bajar escalones, realizar actividades con peso.
- Actividades de Flexibilidad: Bailar, ejercicios de estiramiento específico.
- Actividades de Coordinación: Deportes (fútbol, baloncesto, etc.).

¿Por qué promover la Actividad Física en Adolescentes, Jóvenes y Adultos?

- Aumenta la capacidad aeróbica.
- Mejora la autoestima.
- Fortalece los músculos.
- Mejora la resistencia muscular.
- Contribuye a la disminución del sedentarismo.
- Promueve una vida activa.
- Mejorar el bienestar mental.
- Mejora la mortalidad cardiovascular.
- Mejora la incidencia de hipertensión.
- Mejora la incidencia de cáncer.
- Mejora la incidencia de Diabetes tipo 2.
- Previene la obesidad.

Recomendaciones específicas para la Actividad Física al día deben realizar los Adolescentes, Jóvenes y Adultos:

- ✓ La población de 11 a 17 años debe acumular mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015)
- ✓ La población de 17 hasta los 64 deben acumular mínimo 150 minutos de

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i o
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 15 de 30

actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015)

- ✓ La participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana mejora considerablemente la fuerza de los músculos. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015)
- ✓ La menstruación en las mujeres no es impedimento para realizar actividad física.
- ✓ Reducir las actividades con patrón de sedentarismo y sustituirlas por actividad física. (Organización Mundial de la Salud, 2020)
- ✓ Por cada hora que se mantienen en sedestación, caminar 10 minutos. (Pan American Health Organization (PAHO))
- ✓ Iniciar la actividad física de manera progresiva, con el fin de convertirla como una actividad de la vida diaria.

Estrategias:

- Juego: Es la actividad que permite la libertad y creatividad desde la diversión, contribuyendo a las habilidades físicas (Correr, saltar, etc.) y sociales (empatía, compartir, seguir ordenes, etc.).
- Deporte: Es una actividad física estructurada, por ende, necesita de una organización y planificación con el cumplimiento de reglas establecidas para su ejecución. El deporte mejora de las habilidades del individuo.
- Ejercicio Físico: Es una actividad física estructurada, por ende, necesita de una organización y planificación adecuada para su ejecución. Por ejemplo: Ir al gimnasio.

ERGONOMÍA POSTURAL

La población adolescente, juventud y adultez se encuentra en unas etapas de la vida donde deben realizar tanto actividades de jornada laboral como escolar. Durante este tipo de actividades se exponen jornadas largas en una misma posición generando incidencias en dolores y lesiones Musculoesquelético.

Es importante la promoción de la Ergonomía Postural debido a que esta hace referencia a la prevención de las alteraciones Musculoesquelético producidas por los malos hábitos de postura y tiene como objetivo “aumentar la eficiencia y la productividad al reducir la incomodidad” (Bettany-Saltikov, y otros, 2019) de las malas posturas.

La Asociación Española de Ergonomía la define como “una ciencia aplicada de carácter multidisciplinar que tiene como finalidad la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios para optimizar su eficacia, seguridad y confort” (López Aguilar & Cuesta Vargas, 2007). Y la postura se define

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

Twitter Facebook YouTube
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 16 de 30

como “la actitud que asume el cuerpo cuando está parado o cuando está en movimiento” (Bettany-Saltikov, y otros, 2019) Previendo así las alteraciones Musculo-esquelético y posibles accidentes laborales, mejorando el rendimiento y desempeño laboral o académico.

Se busca mantener a través de la ergonomía una buena postura, pero para esto se sabe que “implica entrenar el cuerpo para que se mueva y funcione donde se ejerza la menor tensión sobre los huesos, las articulaciones y los tejidos blandos” (Bettany-Saltikov, y otros, 2019) durante la posición que se tome. Es recomendable realizar actividad física con el fin de disminuir el sedentarismo, fortalecer la musculatura y la movilidad articular, así aportando a una correcta postura durante las Actividades de la Vida Diaria.

¿Por qué educar a los adolescentes, jóvenes y adultos sobre ergonomía postural?
Porque al educarlos estamos promoviendo y manteniendo buenos hábitos posturales en las jornadas académicas o laborales.

Algunas recomendaciones en posiciones generales de ergonomía en adolescentes, jóvenes y adultos:

Bipedestación (Estar de pie):

- ✓ Mantener la espalda recta.
- ✓ Cuello alineado.
- ✓ Hombros ligeramente hacia atrás.
- ✓ Dar pasos cortos alrededor.
- ✓ Mantener una pierna más adelante que la otra.
- ✓ Apoyarse con cuidado sobre una superficie.

Sedestación (estar sentado):

- ✓ Mantener la espalda recta.
- ✓ Cuello alineado.
- ✓ Hombros ligeramente hacia atrás.
- ✓ Rodillas flexionadas a 90°.
- ✓ Realizar Pausas Activas.
- ✓ Tener precaución al sentarse y levantarse: Hacerlo de manera pausada y con buen apoyo en pies y manos.

Marcha:

- ✓ Mantener la espalda recta.
- ✓ Cuello alineado.
- ✓ Hombros ligeramente hacia atrás.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 17 de 30

✓ Brazos en constante movimiento.

SÍNDROME METABÓLICO (S.M.)

Es un conjunto de factores de riesgo que conlleva la adquisición de alteraciones metabólicas y vasculares, lo cual aumenta la adquisición de enfermedades de riesgo cardiovascular.

El síndrome metabólico se compone de:

- **Obesidad:** según la Organización Mundial de la Salud, en la población adolescente, es considerada un problema de salud pública y principal factor de riesgo de presentar S.M.
- Hipertensión.
- Anomalías lipídicas.
- Resistencia a la insulina: La protagonista de la fisiopatología en el S.M.

Prevención del síndrome metabólico:

- Estilos de vida saludable.
- Nutrición saludable.
- Ejercicio físico.

Artículo recomendado: <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-sindrome-metabolico-el-adolescente-S1696281810700433>

MATERIALES

- Videobeam.
- Computador.
- Papelería.
- Sillas.
- Auditorio.

PROCEDIMIENTO

AUTOCONOCIMIENTO

PROFESIONAL A EJECUTAR: Psicología.

OBJETIVO GENERAL:

- Brindar las herramientas necesarias para que la persona crezca en el propio

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

WHATSAPP
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 18 de 30

conocimiento y la adecuada valoración de mismísima, aprenda a manejar sus emociones y actúe en coherencia.

- Fomentar el pensamiento divergente ayuda a salirnos de lo convencional, a relativizar las situaciones establecidas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la reflexión para conocernos, para saber nuestra situación de partida y las inquietudes que nos llevan a plantear cualquier iniciativa es el paso principal para iniciar el proceso.
- Explorar nuestros miedos y nuestras fantasías tanto individuales como grupales es una pieza clave para arrancar.
- Conocer nuestro entorno, desde lo más próximo hasta lo más distante es una premisa clave para poder situarnos en él. Es vital para poder saber cuáles son nuestras posibilidades.
- Conocer para saber qué queremos cambiar.

DURACIÓN 30 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
➤ Saludo y bienvenida	➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica	➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

TOMA DE DECISIONES EN LA SEXUALIDAD

PROFESIONAL A EJECUTAR: Psicología y/o Trabajador Social.

OBJETIVO GENERAL:

Dar a conocer a la población la importancia de la toma de decisiones en la sexualidad para integrar el tema de la sexualidad como parte de la persona, desarrollo social y de la estructura social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Generar conciencia en la población adolescente y juvenil sobre la importancia de la toma de decisiones en la sexualidad.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i @ y
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 19 de 30

- Especificar cuáles son las enfermedades de transmisión sexual
- Concientizar a esta población sobre la importancia de tener el control de su propia sexualidad.

DURACION 30 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

SEXUALIDAD

PROFESIONAL A EJECUTAR: Psicología y/o Trabajador Social.

OBJETIVO GENERAL:

Informar la importancia de la sexualidad responsable lo cual permite a las personas relaciones saludables evitando obstáculos que afecten la salud física, mental y psicológica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Generar conciencia en la población adolescente y juvenil sobre la sexualidad responsable
- Especificar cuáles son los tipos de relaciones sexuales.
- Dar a conocer la importancia de tener relaciones sexuales saludables.

DURACION 30 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 20 de 30

ENFERMEDADES DE TRASMISIÓN SEXUAL

PROFESIONAL A EJECUTAR: Jefe de Enfermería y/o Médico General.

OBJETIVO GENERAL:

Aumentar el uso del preservativo como método para evitar las enfermedades de transmisión sexual. Concienciar acerca del problema que supone una mala conducta sexual en la aparición de ETS. Dar a conocer los diferentes tipos de ETS y las diferentes formas de evitar el contagio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Interrumpir la transmisión de las infecciones adquiridas por vía sexual.
- Impedir el desarrollo de enfermedades de ETS.
- Poder tratar sus complicaciones y secuelas.

DURACION 30 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

EMBARAZO ADOLESCENTE

PROFESIONAL A EJECUTAR: Psicología, Jefe de Enfermería y/o Médico General.

OBJETIVO GENERAL:

Generar conciencia en la población más joven sobre las repercusiones sociales y de salud, así como de los retos que enfrentan las mujeres al convertirse en madres a temprana edad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Evitar el abandono escolar por motivo de un embarazo no deseado.
- Involucrar en el proyecto a los padres de familia y que participen de manera activa respetando los derechos de los adolescentes.
- Disminuir el embarazo de adolescentes en la comunidad y así evitar los problemas de salud que se generan en estos casos.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 21 de 30

Actividades:

- Por medio del video educativo, concientizar a los jóvenes sobre las secuelas del embarazo adolescente, seguido de un intercambio de preguntas y respuestas entre los jóvenes y los practicantes.

<https://www.google.com/search?q=videos+embarazo+adolescente&oq=videos+embarazo+a&aqs=chrome.1.69i57j0i512j0i22i30i625i7j0i22i30.10267j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:b0b1a55b,vid:H1npgZ3W5gs>

Actividad Lúdica:

El facilitador dará la bienvenida al grupo, y comentará brevemente que en esta sesión se tratará el tema del embarazo adolescente. Pedirá al grupo que comenten aspectos relevantes revisados en la sesión anterior.

A continuación, hará referencia al embarazo adolescente o en la juventud, diciendo que: En nuestro país cada vez son más elevadas las cifras de mujeres que a temprana edad son madres. En esta etapa, generalmente, no es planeado o deseado, por lo que tiene graves consecuencias en la salud de la madre y del bebé. Además de que se presentan problemas emocionales, ya que en muchos casos se sienten avergonzadas, con miedo, inseguras; por parte de la familia puede existir rechazo poco apoyo para que continúen con el proyecto de vida pensado antes de que quedaran embarazadas.

Entre las y los adolescentes existen mitos relacionados al ejercicio de su sexualidad, por ejemplo, algunos piensan que por ser la “primera vez” no se van a embarazar o porque fue muy rápido, o porque si la adolescente tenía meses de haber iniciado su menstruación, tampoco quedará embarazada. Pero son MITOS. La realidad es que Sí pueden quedar embarazadas.

Técnica:

El practicante pide a los participantes que se organicen en 4 equipos y, cada uno va a representar una situación relacionada con el embarazo adolescente y el ejercicio de la sexualidad en edades tempranas.

Equipo 1:

Jimena tiene 14 años y Luis 15 años, son novios desde hace 3 meses y se conocen desde hace un año. Son compañeros de escuela. Sus papás no lo saben. Jimena se ha sentido mal, con náuseas, se duerme en clases, no ha hecho tareas porque se siente cansada. Una amiga le recomienda se haga una prueba de embarazo y resulta positiva.

El equipo deberá discutir:

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad





CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 22 de 30

¿Qué creen que sienta Jimena al saber que está embarazada?

¿Qué creen que pasará con ambos y con sus familias?

Equipo 2:

Silvia y Paco tienen 15 años, se conocieron en una fiesta de quince años. Se gustaron y se hicieron pareja, ambos habían tomado un poco de alcohol y “sin saber cómo”, tuvieron relaciones sexuales y Silvia quedó embarazada. Tiene 1 mes y no ha vuelto a ver a Paco.

El equipo deberá discutir:

¿Qué creen que pasará con Silvia?

Equipo 3:

Adriana y Lucas, son novios desde hace 6 meses, ambos tienen 16 años. Pelean todo el tiempo, discuten mucho porque Lucas es muy celoso. Inclusive, le ha llegado a pegar a Adriana cuando la ha visto platicando con sus compañeros de la escuela. Hace 15 días, Lucas estaba muy enojado y además había tomado algunas cervezas, fue por Adriana y en el patio de la escuela la obligó a tener relaciones sexuales. Ahora ella está embarazada.

El equipo deberá discutir:

¿Qué consideran deberá hacer Adriana?

¿Qué debería hacer Lucas?

Equipo 4:

Susana y Consuelo son amigas desde hace muchos años. Susana tiene relaciones con su nuevo novio Alejandro sin protección, porque dice que con condón no es lo mismo. Ella le dice a Consuelo que ya tiene 17 años y que cómo puede ser posible que no tenga relaciones con Pepe que es su novio. Susana le dice que, si no las tiene, él va a buscar a otra chava y la va a dejar. En alguna ocasión, Pepe le propuso tener relaciones a Consuelo, ella se enojó y no volvieron a hablar del tema. Ahora tiene miedo de que la “deje”, ya que siente que Pepe se ha alejado un poco.

El equipo deberá discutir:

¿Qué debe hacer Consuelo?

¿Qué puede pasarle a Susana?

Después de que cada equipo represente las diferentes situaciones, los participantes deberán hacer una conclusión, frente al riesgo de embarazo en edades tempranas, identificando las posibles consecuencias que esto implica.

El facilitador mencionará que:

El embarazo adolescente, no solo afecta a la pareja. El momento de hablar con los padres de ambos para darles la noticia, implica una confrontación con ellos, ya que seguro se enojarán. Así como en la representación, no solo se da en parejas formales, algunos jóvenes tienen parejas “ocasionales”, con lo cual el riesgo es todavía mayor.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 23 de 30

El facilitador pregunta:

¿Cómo se sintieron?

¿Cuántos de ustedes piensan que eso nunca les pasará?

El practicante mencionará que esto es parte de los mitos. Sí puede pasar si no se toman las medidas de responsabilidad necesarias.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

PROFESIONAL A EJECUTAR: Jefe de Enfermería.

OBJETIVO GENERAL:

Informar medios y métodos de planificación que permiten a las personas decidir si quieren tener hijos, el número de estos, los intervalos entre nacimientos y protección de ETS.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Generar conciencia en la población adolescente y juvenil sobre los diferentes métodos de planificación familiar.
- Especificar cuáles son los diferentes métodos de planificación adecuados para cada uno.
- Concientizar a esta población sobre la importancia de asistir control de seguimiento con profesionales de la salud, que les indiquen el método correcto.

DURACION 30 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

PROYECTO DE VIDA

PROFESIONAL A EJECUTAR: Psicología y Trabajador Social.

OBJETIVO GENERAL:

Identificar los proyectos de vida de cada persona que tiene proyectado a corto, mediano y largo plazo. Toda persona tiene una misión específica en la vida. Toda persona debe llevar a cabo un destino concreto. Por ello es irremplazable, y su vida, irreplicable.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad



OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incentivar a los jóvenes mediante este programa y actividades a realizar, planificar y llevar a cabo su proyecto de vida.
- Reconocer sus gustos, la forma de pensar y escuchar sus proyectos de vida a corto, mediano y largo plazo.

DURACION 30 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

ACTIVIDAD FÍSICA

PROFESIONAL A EJECUTAR: Fisioterapia.

OBJETIVO GENERAL:

Enseñar a la adolescencia y juventud la importancia de realizar Actividad Física en el curso de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Acompañar a la adolescencia, juventud y adultez en el fortalecimiento de sus capacidades para realizar Actividad Física.
- Indicar los momentos adecuados para realizar actividad física en la adolescencia y juventud.
- Identificar las estrategias adecuadas para realizar actividad física en la adolescencia y juventud.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS:

- Se desarrolla una jornada de Actividad Aeróbica.
- Se desarrolla una jornada de Actividad de Fortalecimiento y Resistencia Muscular.
- Se desarrolla una jornada de Actividad de Flexibilidad.
- Se desarrolla una jornada de Actividad de Coordinación.



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 25 de 30

DURACION 40 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

ERGONOMÍA POSTURAL

PROFESIONAL A EJECUTAR: Fisioterapia.

OBJETIVO GENERAL:

Enseñar a la adolescencia y la juventud la importancia de implementar estrategias de Ergonomía Postural.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Acompañar a la adolescencia, juventud y adultez en el fortalecimiento de sus capacidades para realizar Actividad Física.
- Indicar los momentos adecuados para realizar actividad física en la adolescencia y juventud.
- Identificar las estrategias adecuadas para realizar actividad física en la adolescencia y juventud.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

- Recomendaciones ergonómicas en posiciones como: La bipedestación (el estar de pie), Sedestación (estar sentado), Sentarse, levantarse y Marcha.

DURACION 40 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i o v
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 26 de 30

SÍNDROME METABÓLICO

PROFESIONAL A EJECUTAR: Médico General

OBJETIVO GENERAL:

Enseñar a la adolescencia y juventud la importancia de prevenir el Síndrome Metabólico en el curso de la vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Acompañar a la adolescencia, juventud y adultez en el fortalecimiento de sus capacidades para prevenir el Síndrome metabólico.
- Indicar las pautas nutricionales adecuadas en la adolescencia y juventud.
- Identificar los factores de riesgos que conllevan a la adquisición del Síndrome metabólico.

ACTIVIDAD PRÁCTICA:

- Juego de roles.

DURACION 40 MINUTOS:

Fase inicial	Fase intermedia	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saludo y bienvenida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charla educativa ➤ Actividad práctica 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Registro de asistencia ➤ Marcha final

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Importante que todo profesional que realice las Actividades Educativas y demás de Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes (SSAAJ) debe considerar las siguientes pautas claves, establecidas por el Modelo de SSAAJ en su segunda edición:

1. Construcción de buena relación de comunicación: Todo joven y adolescente que ingresa al servicio de asesoría cuenta con valentía, por tal motivo el profesional de salud debe reconocer e implementar buena actitud, dispuesto a escuchar, a generar confianza y honestidad hacia el usuario.
2. Respeto a las situaciones de vida de los jóvenes: Reconocer como el contexto social y económico influyen en la vida de los jóvenes y adolescentes. Procurar ser positivos, generar un espacio sin que el joven o adolescente se sienta juzgado y ser receptivos.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 27 de 30

3. Reconocer sentimientos y emociones: Transmitir apoyo y comprensión a sus sentimientos y emociones, con el fin de permitirles un autorreconocimiento de sus emociones y sentimientos.
4. Brindar información exacta: Informar de manera clara y resumida los temas a tratar en la asesoría. Se le recomienda al profesional de salud, actualizarse constantemente.
5. Tener en cuenta las poblaciones especiales: Poblaciones tales como las móviles (jóvenes que viajan constantemente), huérfanos, discapacidades mentales y víctimas de violación.

Adicional a esto es importante aclarar que las actividades prácticas a realizar por psicología y trabajo social se encuentran puestas a modificaciones y decisión del profesional escoger el tipo adecuado de actividad, acorde con la temática y población a trabajar.

Es importante recordar el papel fundamental del Médico General en este tipo de intervenciones educativas, donde de acuerdo con la Resolución 3280/2018 para la población adolescente y juventud, el médico general deberá enfatizar en: Promoción de la alimentación adecuada, de hábitos y estilos de vida saludables, prevención del consumo de sustancias psicoactivas (Tabaco, alcohol y otras drogas).

BIBLIOGRAFÍA - BASADO EN EVIDENCIA

- Organización mundial de la salud. (25 de 08 de 2021). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Organización panamericana de la salud. (25 de julio de 2022). Obtenido de https://www.nature.com/articles/s41371-022-00690-0.epdf?sharing_token=wNqNXKKeU4-O7v468OoHxNRgN0jAjWel9jnR3ZoTv0N3pP24YneYmfxTkGcPyvpINb7JyXQZjgnj6yQ7z-bxPyDrHRwu_Fs9LN-MITy5s-IRL3Y5nDyO4Eanet5o4_3XOd3GldXdxzzz429RB8vuNYGHN1sRvkUfF6zi7mm881%3D
- Rolón, C. (1 de junio de 2018). Palta nutrición. Obtenido de <https://www.paltanutricion.com/habitos-saludables-mejorar-la-salud-cardiovascular/>
- Arias Zapata, Á. (2014). Guía de Orientación: Corrección postural, prevención de la inmovilidad y fomento de la actividad física en personas mayores con demencia. . Madrid.
- Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral. (s.f.). Sé activo físicamente y siéntete bien. (S. M. Camacho Rojas , & J. García Perlaza, Edits.) Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social: [https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20\(cartillas\)/libro_fisica.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20(cartillas)/libro_fisica.pdf)
- Bettany-Saltikov, J., MacSherry, R., Van Schaik, P., Kandasamy, G., Hogg, J., Whittaker, V., . . . Arnell, T. (2019). PROTOCOL: School-based education programmes for improving knowledge of back health, ergonomics and postural behaviour of school

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i y t
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 28 de 30

children aged 4–18: A systematic review. Campbell Systematic Reviews, 1-11.

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (Junio de 2019). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Recuperado el 9 de Mayo de 2022, de La actividad física en niños, niñas y adolescentes: Prácticas necesarias para la vida.: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (Agosto de 2004). Deporte, Recreación y Juego. Recuperado el 9 de Mayo de 2022, de Infomed: https://files.sld.cu/prevemi/files/2012/11/deporte_recreacion_juego.pdf
- Gobierno de Colombia. (Junio de 2018). Política Nacional de Infancia y Adolescencia 2018-2030.
- Gobierno de Colombia. (2022). Política Nacional de Infancia y Adolescencia - Ruta Integral de Atenciones. Política Nacional de Infancia y Adolescencia - Ruta Integral de Atenciones. Obtenido de De Cero a Siempre.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (Noviembre de 2021). Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Recuperado el 5 de Mayo de 2022, de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF): https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu6.p_cartilla_desarrollo_integral_v1.pdf
- Lavalle Herrera, Y. (11 de agosto de 2019). Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido de Diseño y ergonomía para la tercera edad: aplicación al diseño de calzado: https://www.posgrado.unam.mx/publicaciones/ant_col_posg/55_Ergonomia.pdf
- López Aguilar, B., & Cuesta Vargas, A. (2007). Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. Revista de Estudios de Juventud, 147-156. Obtenido de Instituto de Juventud (Injuve).
- Ministerio de Educación. (Marzo de 2021). Colombia Aprende. Recuperado el 9 de Mayo de 2022, de Colombia Aprende : https://www.colombiaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-03/Apuesta%20Desarrollo%20integral.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. (Abril de 2015). ABECÉ Actividad Física para la Salud. ABECÉ Actividad Física para la Salud. Imprenta Nacional de Colombia.
- Ministerio de la Protección Social & Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA –. (2008). Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes. Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/Modelo-de-servicios-de-salud-amigables-para-adolescentes-y-jovenes.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). Resolución 3280 de 2018. Por medio del cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal . y se establecen las directrices para su

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i o
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 29 de 30

operación .

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Ministerio del Deporte. Obtenido de Ministerio del Deporte: https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2020/Fomento_y_Developmento/Diciembre/Actividad_Fisica/Directrices_2020_AF_OMS_Espan%CC%83ol.pdf
- Pan American Helth Organization (PAHO). (s.f.). Pan American Helth Organization (PAHO). Obtenido de ¡A Moverse! Guía de Actividad Física: <https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>
- Sánchez Ruiz -Cabello, F., Campos Martínez, A., de la Vega Carranza, M., Cortés Rico, O., Esparza Olcina, M., & Galbe Sánchez - Ventura, J. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia (parte1). Rev Pediatr Aten Primaria, 279-291.
- Brown, G. (s.f.). Manual MSD. Obtenido de <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/temas-especiales/sexualidad/introducci%C3%B3n-a-la-sexualidad>
- Guzman Sagbay , A. M., & Merchan Zhumi, M. (s.f.). Universidad de Cuenca. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1836/1/teb53.pdf>
- novasalud. (14 de 02 de 2020). Obtenido de <https://www.novalsalud.es/la-importancia-de-la-salud-sexual/>
- centros para el control y la prevencion de enfermedades. (15 de 10 de 2018). Obtenido de <https://www.cdc.gov/std/spanish/stdfact-teens-spa.htm#:~:text=Las%20ETS%20son%20enfermedades%20que,s%C3%ADntomas%20por%20un%20largo%20tiempo.>
- salud, G. d. (13 de 07 de 2021). center for young women's health. Obtenido de <https://youngwomenshealth.org/guias/decisiones-sexuales-saludables/>
- Sanitas. (s.f.). Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ginecologia/aparato-genital-femenino/sin012103wr.html>
- Organizacion mundial de la salud . (25 de 08 de 2021). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Organización panamericana de la salud. (25 de julio de 2022). Obtenido de https://www.nature.com/articles/s41371-022-00690-0.epdf?sharing_token=wNqNXKKeU4-O7v468OoHxNRgN0j
- Organizacion mundial de la salud . (25 de 08 de 2021). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Organización panamericana de la salud. (25 de julio de 2022). Obtenido de https://www.nature.com/articles/s41371-022-00690-0.epdf?sharing_token=wNqNXKKeU4-O7v468OoHxNRgN0jAjWei9jnR3ZoTv0N3pP24YneYmfxcTkGcPyvpINb7JyXQZjgnj6yQ7z-bxPyDrHRwu_Fs9LN-MITy5s-

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f i o
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud, bienestar y dignidad

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 30 de 30

IRL3Y5nDyO4Eanet5o4_3XOd3GIldXdxzzz429RB8vuNYGHN1sRvkUfF6zi7mm88l%3D

- Rolón, C. (1 de junio de 2018). Paltanutricion . Obtenido de <https://www.paltanutricion.com/habitos-saludables-mejorar-la-salud-cardiovascular/>
- Ocupacional, S. d. (2019). Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. Obtenido de Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo: https://www2.trabajo.gob.pe/archivos/dnpefp/sovio/articulos/1_Importancia_Proyecto_Vida.pdf
- Pediatría Electrónica, R., & Río, R. D. (s/f). Org.mx. Recuperado el 20 de febrero de 2023, de https://conductitlan.org.mx/09_jovenesyadolescentes/Materiales/A_Embarazo%20adol escente.pdf
- Donoso, E., Carvajal, J. A., Vera, C., & Poblete, J. A. (2014). Women age as a risk factor for maternal, fetal, neonatal and infant mortality. Revista medica de Chile, 142(2), 168–174. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014000200004>
- Embarazo en Adolescentes Problema de Salud Pública Creciente en Colombia - Sociedad Colombiana de Pediatría. (2014, octubre 7). Sociedad Colombiana de Pediatría | SCP. <https://scp.com.co/embarazo-en-adolescentes-problema-de-salud-publica-creciente-en-colombia/>
- Sáez de Adana, M. E. (2010). Síndrome metabólico en el adolescente. An Pediatr Contin, 8(5), 241-249. [https://doi.org/10.1016/S1696-2818\(10\)70043-3](https://doi.org/10.1016/S1696-2818(10)70043-3)

ANEXOS

N/A.

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

Twitter Facebook YouTube
ESE Carmen Emilia Ospina



CARMEN EMILIA OSPINA
Salud. Bienestar y dignidad.

DOCUMENTO DE APOYO
**CURSO EDUCATIVO DE SERVICIOS DE
SALUD AMIGABLES PARA
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



PROCESO:
GESTIÓN DEL RIESGO

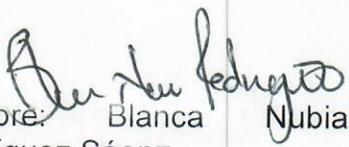
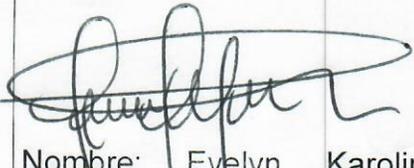
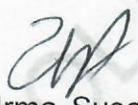
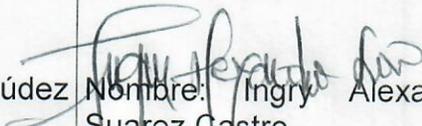
CODIGO: GDR-S11-D7

VIGENCIA: 30/03/2023

V1

PÁGINA 31 de 31

CONTROL DE CAMBIOS

Versión	Descripción del cambio	Fecha de aprobación
1	Elaboración del documento: Se elabora documento con el fin de dar cumplimiento a la habilitación de servicios de salud amigables en la ESE Carmen Emilia Ospina y así mismo obtener una mejora continua en el subproceso "IAMII".	30/03/2023
<p> Nombre: Blanca Nubia Rodríguez Sáenz. Agremiada Asistir.</p> <p> Nombre: Evelyn Karolina García Polanco. Agremiada Asistir.</p> <p>Elaboró</p>	<p> Nombre: Irma Susana Bermúdez Acosta. Contratista área Garantía de la Calidad.</p> <p>Revisó</p>	<p> Nombre: Ingrid Alexandra Suarez Castro. Cargo: Subgerente Técnico Científica.</p> <p>Aprobó</p>

Buscamos la excelencia por su salud, bienestar y dignidad

LÍNEA AMIGA
863 2828

WHATSAPP
304 384 99 92

f b @
ESE Carmen Emilia Ospina